

De Kracht van Bemoediging

Weet u welke ziekte wel de ziekte van onze eeuw wordt genoemd?

Dat is depressie, oftewel een extreme gedruktheid van de gemoedsstemming.

Het is misschien niet zo zinvol om naar statistieken te verwijzen, maar volgens sommige cijfers lijdt twaalf procent van de bevolking eraan.

Mannen en vrouwen, jonge mensen en ouderen, de inwoners van geïndustrialiseerde landen en van ontwikkelingslanden, iedereen kan er door worden getroffen. Hoe vaak heeft u het hoofd laten hangen?

Iedereen maakt wel tijden van ontmoediging door, tijden van neerslachtigheid. Ook christenen! Ook u en ik.

Oorzaken van depressie
Waardoor wordt een depressie veroorzaakt? Psychologen zijn het over de oorzaken niet eens.

Er worden verschillende oorzaken genoemd (of een combinatie hiervan), zoals negatieve of traumatische ervaringen uit de kinderjaren die niet verwerkt zijn, gebrekkig zelfbeeld of gering gevoel van eigenwaarde, aangeleerde verkeerde gedragspatronen of lichamelijke oorzaken.

Depressie wordt soms veroorzaakt door een centraal tekort aan neurotransmitters.

Een huisarts of psychiater schrijft medicatie voor die de scheikundige reactie in de hersenen corrigeren wat leidt tot een verbetering bij de patiënt. Maar wat zegt de Bijbel over mogelijke oorzaken voor depressiviteit?

En, nog belangrijker, hoe kunnen

wij volgens de Bijbel bemoedigd worden en kunnen wij anderen bemoedigen?

Hoewel depressie als woord niet in de Bijbel voorkomt, en de psychologie als wetenschap de Bijbel vreemd is, zijn er toch wel een aantal lijnen te ontdekken.

Verkeerde reactie

Als voorbeeld kunnen we hier Elia aanhalen die wegvluchtte na de overwinning op de berg Karmel over de Baalpriesters. Koningin Izebel dreigde hem te doden, zodat de moed hem in de schoenen zonk (I Kon. 19:1-3).

Elia ging zien op het gevaar, in plaats van op God, zozeer zelfs dat hij verlangde te sterven (vers 4).

God ontmoette hem in het zachte suizen van de wind en wees hem erop niet te kijken naar de schijnbaar negatieve omstandigheden,

maar op Hem en te geloven dat Hij met de trouwe kern van Israel (7000 man) verder zou gaan (verzen 9 tot en met 18).

Dit overkomt ons ook van tijd tot tijd. Soms lijken de problemen zo groot en worden we er zo door in beslag genomen dat we ontmoedigd worden.

Juist dan is het belangrijk dat we ons richten tot God en niet gaan proberen de problemen helemaal zelf op te lossen.

Persoonlijke zonden

Het zij nogmaals benadrukt: persoonlijke zonden **kunnen** een oorzaak zijn.

Indien u zich neerslachtig voelt wil dat niet automatisch zeggen dat dit veroorzaakt wordt door het feit dat u uw zonden niet beleden heeft, maar het zou een oorzaak kunnen zijn.

Koning David, toch niet bepaald

een van de minste personen in de Bijbel, kreeg ook te maken met een gevoel van neerslachtigheid of depressie zo u wilt. Hij was zich er zeer van bewust wat daarvan de oorzaak was:

“Want zolang ik zweeg, kwijnde mijn gebeente weg onder mijn gemjammer de ganse dag; want dag en nacht drukte uw hand zwaar op mij, mijn merg verdroogde als in zomerse hitte. Mijn zonde maakte ik U bekend, en mijn ongerechtigheid verheelde ik niet; ik zeide: Ik zal de Here mijn overtredingen belijden, en Gij vergaapt de schuld mijner zonden. Daarom bidde iedere vrome tot U ten tijde dat Gij U laat vinden; zelfs bij een stortvloed van geweldige wateren zullen die hem niet bereiken. (...)

Ik leer en onderwijs u aangaande de weg die gij gaan moet; Ik raad u; mijn oog is op u. (...)

Talrijk zijn de smarten van de goddeloze, maar wie op de Here vertrouwt, die omringt Hij met goedertierenheid. Verheugt u in de Here en juicht, gij rechtvaardigen; jubelt allen, gij oprechten van hart” (Psalm 32:3-6, 8, 10-11).

Uit deze psalm blijkt duidelijk dat David zijn zonde lange tijd voor God verborgen hield in die zin dat hij zijn zonden niet aan God beleet: God ziet ook in het verborgene, maar het ging erom dat hij zijn zonden niet uitsprak tegenover God. Daardoor kwijnde hij weg en werd depressief. Pas toen hij zijn zonden beleet, vond hij verlichting en kon hij weer jubelen. Dat geldt ook voor ons. Onze zondeschuld kan ongemerkt zwaar op ons drukken en zolang wij onze zonden niet belijden en ons niet bekeren zullen wij ons niet echt gelukkig voelen.

Demonie

Demonie als oorzaak voor depressie wordt (te) vaak onderschat. Het voert echter te ver om op deze oor-

zaak diep(er) in te gaan, aangezien dat een heel onderwerp op zich is. Als voorbeeld kunt u denken aan koning Saul: “Maar van Saul was de Geest des Heren geweken, en een boze geest, die van de Here kwam (*door de Heer gestuurd*, Groot Nieuwsvertaling), joeg hem angst aan. Toen zeiden de dienaren van Saul tot hem: Zie toch, een boze geest Gods (*door God gestuurd*, Groot Nieuwsvertaling) jaagt u angst aan; laat onze heer toch zeggen, dat uw knechten, die in uw dienst staan, iemand zoeken, die op de citer kan spelen. Als dan de boze geest Gods over u komt, moet hij die bespelen, en gij zult u beter voelen” (1 Sam. 16:14-16).

U kunt zich afvragen hoe het zover heeft kunnen komen dat een boze geest bezit nam van Saul? Bij nadere bestudering van het leven van Saul blijkt duidelijk dat hij zich van God afgekeerd had en Gods bevelen niet uitgevoerd had. En omdat Saul het woord des Heren verworpen had (zie bijvoorbeeld I Sam. 15: 23, 26), had God hem verworpen en was de Geest des Heren van Hem geweken.

Ook als wij willens en wetens tegen God zondigen kan God Zijn Geest van ons wegnemen. Logischerwijs komt er dan ruimte voor een andere, verkeerde geest. Deze andere, verkeerde geest kan dan heel goed een geest van depressie zijn.

Bemoedigende oplossingen

Het voorgaande is een kleine greep uit de oorzaken die de Bijbel noemt voor depressiviteit. De Bijbel geeft gelukkig ook oplossingen; enkele ervan volgen duidelijk uit de hiervoor aangehaalde oorzaken, maar voor de volledigheid zullen deze hier toch herhaald worden.

Zonde belijden en bekeren

Als wij onze zonde belijden en ons weer realiseren dat wij hiervoor

vergeving kunnen ontvangen op basis van het geweldige offer van Christus dan kan dit ons telkens weer bemoedigen.

Richten op bijbelse hoop

Vaak zijn onze gedachten de plaats waar het probleem zich bevindt. Satan probeert ons voortdurend te bereiken via onze gedachten.

Ons denken heeft bescherming nodig. In Ef. 6:14-18 staan zes onderdelen van een wapenrusting, waaronder de helm van het heil (redding, Goede Nieuwsvertaling, of verlossing, Nieuw Bijbelvertaling).

Eén onderdeel van de wapenrusting is dus duidelijk ontworpen om het denken te beschermen: de helm van het heil. De helm bedekt het hoofd, dat meestal wordt geassocieerd met het gedachtenleven. God heeft ons dus specifieke bescherming voor ons denken gegeven.

De vergeving van zonden hebben wij al ontvangen in Jezus Christus middels onze doop, maar betekent dit ook automatisch dat u en ik de ‘helm des heils’ hebben ontvangen? In 1 Thessalonicenzen 5:8 staat:

“Maar laten wij, die toebehoren aan de dag, op onze hoede zijn, omgord met het harnas van geloof en liefde, en getooid met de helm van de hoop op redding (NBV vertaling). De helm wordt hier ‘de hoop op redding’ genoemd.

De bescherming van het denken van een christen is de helm van hoop. Hoop zorgt voor een sterke, zekere verwachting van het goede. Wat doet deze hoop met ons?

Het verandert ons leven, want het komt van God zelf.

I Petr. 1:3 geeft aan dat deze hoop gevestigd is op het feit dat God zelf Jezus Christus heeft opgewekt uit de dood! Tegelijkertijd is deze hoop ook een absoluut zekere erfenis uit een nalatenschap die eeuwig is, die niet vergaat, die niet degenerereert

(Rom. 5:1-5).

Deze hoop helpt ons ook door elke beproeving heen: I Petr. 1:6-8. Jezus Christus onze Heer staat in deze hoop centraal: I Petr. 1:7-8, 13-16.

Vraag om Zijn Heilige Geest

Een hele belangrijke stap ook om ontmoediging te boven te komen als u neerslachtig bent is God te vragen om Zijn Heilige Geest.

Lukas 11:13 zegt: “Indien dan gij, hoewel gij slecht zijt, goede gaven weet te geven aan uw kinderen, hoeveel te meer zal uw Vader uit de hemel de Heilige Geest geven aan hen, die Hem daarom bidden?”

Waarom moeten we God specifiek bidden om Zijn Heilige Geest? De Heilige Geest wordt in Johannes 14:26 ook wel “de Trooster” genoemd.

Het Griekse woord voor “trooster” is hier *parakletos*. De werkwoordsvorm hiervan is *parakaleo* wat in het Nederlands vertaald wordt met troosten, bemoedigen en/of sterken. De Heilige Geest zou je dus ook “de Bemoediger” kunnen noemen. Gods Heilige Geest is een kracht, en God gebruikt die om ons te bemoedigen. De Heilige Geest kan letterlijk verheffende, opbouwende gedachten in ons opwekken!

Vraag God om een bemoediger

God gebruikt ook mensen om andere mensen te bemoedigen (hierop wordt hierna uitgebreider ingegaan). Dus wat u ook kunt doen is God specifiek vragen een bemoediger te sturen – iemand die de juiste woorden zal spreken, die u uit de put haalt, u bemoedigt, u de kracht geeft om weer door te gaan.

Paulus zat tot over zijn oren in de moeilijkheden. Maar hij schreef in II Kor. 7:4 “Groot is mijn vrijmoedigheid tegenover u, en groot ook mijn roemen over u; **ik ben vervuld van die troost**, overstelpt van die blijdschap bij al onze druk.”

Maar hoe troostte God hem? “Want

gelijk het lijden van Christus overvloedig over ons komt, **zo valt ons door Christus ook overvloedig vertroosting ten deel** (vers 5).

Maar God troostte Paulus ook door een bemoediger te sturen: “Maar God, die de nederigen troost, heeft ons getroost **door de komst van Titus**, en niet alleen door zijn komst, maar ook door de troost, waarmee hij vertroost werd bij u, want hij deed ons verslag van uw verlangen, uw treuren, uw ijveren voor mij, zodat ik mij nog meer verblijdde” (II Kor. 7:6-7).

Soms zendt God een positief iemand die zegt wat wij nodig hebben en dat is precies wat Titus voor Paulus deed.

Bemoedig anderen

God is de God van alle bemoediging Zelf! Het is als het ware een van Zijn specialiteiten:

“Geloofd zij de God en Vader van onze Here Jezus Christus, de Vader der barmhartigheden en **de God aller vertroosting**” (II Kor. 1:3). God troost ons in **al onze druk** (vers 4a).

Waarom bemoedigt God ons? Eén reden is dat Hij als onze Vader ons wil helpen. Hij wil ons graag bemoedigen! Maar dat is nog niet alles. Er is nog een reden: “... zodat wij hen, die in allerlei druk zijn, troosten kunnen met de troost, waarmee wij zelf door God vertroost worden” (vers 4).

Er wordt kennelijk van ons verwacht dat wij zelf ook bemoedigers worden. Nadat wij moeilijke tijden hebben doorgemaakt en God ons heeft getroost, kunnen wij medelijden, liefde en zorgzaamheid tonen aan anderen die met dezelfde problemen te kampen hebben.

Zo ontstaat een cyclus. God bemoedigt u, en u kunt vervolgens anderen bemoedigen.

Kunnen bemoedigen is echter niet zomaar iets.

Er wordt in Romeinen 12:6-8 zelfs

gezegd dat bemoedigen een gave is van God.

“Wij hebben nu gaven, onderscheiden naar de genade, die ons gegeven is: profetie, naar gelang van ons geloof; wie dient, in het dienen; wie onderwijst, in het onderwijzen; **wie vermaant, in het vermanen**; wie mededeelt, in eenvoud; wie leiding geeft in ijver; wie barmhartigheid bewijst, in blijmoedigheid.”

Bij het woord vermanen denken wij meestal aan terechtwijzen. Maar het Griekse grondwoord hier is weer *parakaleo* wat hier meer de betekenis heeft van aansporen, troosten en bemoedigen.

In I Kor 14:1a staat:

“Jaagt de liefde na en **streeft naar de gaven des Geestes**, ...”

Laten wij ons dus ook inspannen om anderen te kunnen bemoedigen.

Hoe?

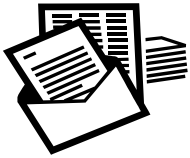
In de eerste plaats al door eenvoudigweg mee te voelen en mee te lijden, door opbeurende woorden te spreken (Spr 2:25: “Kommer in het hart van de mens buigt het neder, maar een goed woord verblijdt het”). Ook kunt u de ander deelgenoot maken van uw eigen ervaringen in een soortgelijke situatie.

U kunt aangeven aan de ander te denken door een kaartje te sturen of voor de ander te zullen gaan bidden. U kunt een opbeurend telefoontje plegen.

U kunt de ander wijzen op onze hoop, op het komende koninkrijk, op Jezus Christus.

Tot slot

Laten wij erop bedacht zijn wat mogelijke oorzaken zijn van onze neerslachtigheid en onze ontmoediging en laten wij God bidden om bemoediging door Zijn Geest of door een bemoediger op ons pad te sturen. Laten wij daarbij niet vergeten anderen te bemoedigen als wij zelf bemoedigd zijn, “inzonderheid onze geloofsgenoten” (Gal. 6:9-10).



Vraag en Antwoord

Deze rubriek bevat een voor onze lezers interessante vraag die in een beknopt bestek wordt beantwoord.

V: In hoeverre moeten wij onze gedachten openstellen voor allerlei geestelijke ideeën?

A: Onze gedachten zijn het kostbaarste wat wij bezitten. Zou iets nog enige waarde voor u hebben zonder dat u denkvermogen bezat? Zonder een gezond denkvermogen zijn we nergens.

De meeste mensen hebben geen idee hoe belangrijk de menselijke geest is. Het is tot slechts weinig mensen doorgedrongen dat onze geest net als onze maag gevoed moet worden en dat het gevoed kan worden met goed en slecht voedsel. Het is onze geest en niet ons lichaam die gedurende dit leven geestelijke voedsel kan opnemen. De menselijk geest is geschapen om met Gods Heilige Geest te worden verenigd. De menselijke geest heeft behoefte aan Gods Heilige Geest om te groeien in Goddelijke kennis en genade. Gods Geest voegt een geestelijke of goddelijke dimensie toe aan onze natuurlijke geest. Gods Geest geeft aan onze geest een nieuwe kijk op het leven, het vermogen om onvoorwaardelijk lief te hebben en geeft een groter geestelijk begripsvermogen. Geestelijke openbaring van God is de fundamentele kennis. Wanneer menselijke redeneringen uit een door Gods Geest geleid verstand komen en gebaseerd zijn op deze ware, fundamentele kennis kan de mens tot juiste en ware conclusies komen.

Moet u nu overal voor open staan? Of andersom om gevaren als hypnose en slechte invloeden te voorkomen niets tot onze geest toela-

ten?

Het antwoord hierop luidt: Houd wacht over wat uw geest en verstand binnenkomt! Neem altijd een vragende en onderzoekende houding aan, zonder vooroordeel. Met andere woorden geen negatieve gezindheid die overal vijandig tegenover staan, maar toets alles zoveel mogelijk aan de Bijbel. Wat zegt de Bijbel of de Heilige Schriften over dat onderwerp? Gods woord zegt: “Beproeft alle dingen; behoudt het goede” (1 Thessalonicenzen. 5:21).

In 1 Johannes 4:1 staat: “Geliefden, vertrouwt niet iedere geest, maar beproeft de geesten, of zij uit God zijn; want vele valse profeten zijn in de wereld uitgegaan.”

Ontsluit uw geest dus alleen voor wat aangetoonde waarheid is.

Ontdoe uw verstand van vooroordeel en volg het voorbeeld van de mensen te Berea die niet wisten of Paulus een apostel van God of een valse profeet was.

Zij stelden zich open op, zonder een vijandig vooroordeel dat alleen maar een barrière voor waarheid gevormd zou hebben, maar met een onderzoekende houding openden zij de “deur” tot hun verstand net wijd genoeg om te luisteren, te onderzoeken en alles na te gaan voordat ze iets accepteerden. “Zij onderzochten dagelijks de Schriften, of de dingen waarover Paulus sprak, inderdaad zo waren. Toen ze vastgesteld hadden dat het zo was, namen zij de waarheid aan” (Handelingen 17:11)

Het antwoord is dus dat u nooit een bevooroordeelde houding moet aannemen, maar evenmin lichtgelo-

vig moet zijn. Neem nooit zomaar iets wat u leest of hoort voor waar aan. Accepteer nooit iets omdat anderen het doen.

God maakte onze geest zo dat niemand zijn bepaalde religie aan ons kan opdringen. Ook God zal u niet dwingen waarheid in uw geest toe te laten, tenzij u bereid bent en vrijwillig Gods waarheid aanneemt, zou het onmogelijk zijn deze waarheid te ontvangen. Omgekeerd is het ook zo zelfs Satan geen macht heeft uw geest te dwingen dwaling op te nemen. U beschikt over een vrije keus, vergeet dat niet! God heeft u die vrijheid gegeven, en daarmee ook de grote verantwoordelijkheid voor wat u aanneemt, gelooft en doet.

Wilt u meer weten?

Vraag onze kosteloze literatuur aan:

- Het Evangelie van Gods Koninkrijk
- De weg naar eeuwig leven
- Wat is uw Bestemming?
- Gods Plan volgens Zijn Heilige Dagen

Niet al onze literatuur is vertaald in de Nederlandse taal. Wij bieden voor hen die de Engelse taal machtig zijn ook onze Engelse boekjes aan:

- Transforming Your Life
- Making Life Work

U kunt deze boekjes bestellen door een emailbericht te sturen naar info@ucg-holland.nl of aanvragen via onze website www.ucg-holland.nl of gewoon via een brief met de post opsturen naar: UCG Holland, Postbus 58, 2800 AB in Gouda.